

Медитация (лат. *meditatio* — размышление) — интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т. п., которое достигается путем сосредоточенности на одном объекте и устранении всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и другое напряжение). М. — прием психической тренировки, принимающий различные формы в зависимости от культурно-исторического окружения. Наибольшее число свидетельств о приемах М. сохранилось на Востоке — в Индии, Китае и связанных с ними культурах. Восточный тип М. (представленный всеми формами йоги в Индии, даосизмом в Китае) предполагает религиозно-мистическое растворение индивидуального сознания в безличностном, океаноподобном Абсолюте — ситуация, реализуемая образами мотылька, сгорающего в пламени свечи, или соляной куклы, которая растворяется в воде моря. Другое религиозно-мистическое направление М., культивировавшееся христианством, трактовало ее как слияние двух личностей (человеческой и божественной).

В XX в. методики М. разрабатывались в некоторых школах психоанализа, в аналитической психологии, а также как системы психофизической тренировки, рассчитанные на терапевтический эффект и не связанные с какими-либо религиозно-мистическими идеями (аутогенный тренинг Г. Шульца, система «биологической обратной связи» и др.).

А. В. Юревич